

2024年1月献立表

※材料の都合により変更する事があります。ご了承ください。

		1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝食	ごはん 盛り合わせ 味噌汁	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の柚子風味グリル 隠元のおから和え 味噌汁	ごはん 鶏の柚子風味グリル 隠元のおから和え 味噌汁	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれ 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物
		323kcal	289kcal	324kcal	264kcal	324kcal	284kcal
昼食	赤飯 おせち 雑煮	初春の散らし寿司 お煮しめ カリフラワーの胡麻ドレサダ 雑煮	鰻井 大根と平天の煮物 味噌汁 白菜の浅漬け風	ごはん 豚の和風炒め 枝豆がんともの煮物 法蓮草のハチミツ梅和え 味噌汁	ピビンバ 蓮根の煮物 さつま芋サラダ 中華スープ	ごはん ナガメバルの生姜煮 青梗菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん ナガメバルの生姜煮 青梗菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁
		676kcal	520kcal	506kcal	637kcal	604kcal	559kcal
夕食	ごはん ぶりの照り焼き じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーの塩ポン和え 味噌汁	ごはん 牛のすき煮風 烏賊軟炒焼き 胡瓜の甘酢 味噌汁	ごはん ハンバーグ野菜ソース ひじきの炒り煮 青梗菜の麴ナムル 味噌汁	ごはん 焼鰯の南蛮漬け 大豆煮 ブロッコリーのパンパンドレサダ 味噌汁	ごはん 白身魚のグリル 高野のサイコロ煮 キャベツの土佐酢和え 味噌汁	ごはん 鶏の豆鼓蒸し ふるふき大根のなめ茸かけ 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏の豆鼓蒸し ふるふき大根のなめ茸かけ 味噌汁 フルーツ
		519kcal	607kcal	523kcal	487kcal	514kcal	524kcal
		7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
朝食	パン 隠元のバジルドレサダ コンソメスープ フルーツ	ごはん かに玉 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 梅干し	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 高野のサイコロ煮 味噌汁 漬物
		249kcal	286kcal	304kcal	301kcal	296kcal	320kcal
昼食	春の摘み草粥 鮭の塩焼き 奴豆腐 もやしのリンゴドレサダ 味噌汁	ハヤシライス 漬物 カニクリームコロッケ 白ナの香味ドレ和え ミルク寒天の杏ソースかけ	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツと浅利の炒め煮 隠元の練りゴマ和え 清汁	ごはん とんかつおろしあん 煮合い(茨城郷土) 赤だし チリメン山椒	ごはん 鱈の煮付け 大根の炒め物 ブロッコリーのスローサダ かきたま汁	焼きそば お魚厚揚げの煮物 パンブキンサラダ 味噌汁	ごはん 肉団子の中華あん もやしの炒め物 味噌汁 漬物
		426kcal	721kcal	638kcal	572kcal	528kcal	644kcal
夕食	ごはん 豚のブルコギ風 えびシューマイ キャベツのピーナツ和え 味噌汁	ごはん 鰻の山椒煮 大根の肉金平 カリフラワーのマヨサダ 味噌汁	ごはん 鶏のマリネソース焼き 一口がんともの煮物 白菜の洋風お浸し 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 大豆のカレー炒め キャベツのパンパンドレサダ 味噌汁	ごはん ミートローフ風 ひじきの煮物 青梗菜の豆乳和え 味噌汁	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 大根の利休煮 清汁 ヨーグルトのハチミツソースかけ
		596kcal	532kcal	456kcal	478kcal	544kcal	609kcal
		14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
朝食	パン 野菜ミンチ巻き ポタージュ フルーツ	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん ブレインオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 梅干し	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 ちりめん佃煮
		349kcal	257kcal	328kcal	275kcal	270kcal	345kcal
昼食	ごはん 鶏の梅風味焼き 金時煮豆 大根の和え物 豚汁	赤飯 刺身 切り干し大根の煮物 法蓮草のおから和え 味噌汁	ごはん 銀ひらすの香味焼き 南瓜の含め煮 カリフラワーのバジルドレサダ 味噌汁	ごはん 豚と野菜の胡麻醬油炒め 黒豆がんともの煮物 白ナのハチミツ梅和え 味噌汁	いなり寿司 あんかけ卵とじうどん じゃが芋のそぼろ煮 大根のごま酢	菜飯 お好み焼き 高野のサイコロ煮 法蓮草のお浸し 味噌汁	ごはん クリームシチュー 白ナのソテー フルーツ
		535kcal	470kcal	535kcal	588kcal	601kcal	679kcal
夕食	ごはん 擬製豆腐 キャベツとツナのソテー ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが 奴豆腐の味噌だれ キャベツのピリ辛和え 味噌汁	ごはん おでん はたけ菜の炒め物 白菜のレモン風味	ごはん シロガネダラの生姜煮 金平牛蒡 アスパラのマヨサダ 味噌汁	ごはん 鶏チリ キャベツの煮浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん かれいの味噌粕煮 大根と豚のトロミ炒め ブロッコリーの香味ドレ和え 味噌汁	ごはん ホキの揚げ浸し 松風焼き キャベツの塩麴ドレサダ 味噌汁
		517kcal	565kcal	483kcal	504kcal	586kcal	514kcal
		21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
朝食	パン 法蓮草のピーナツ和え コンソメスープ フルーツ	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 梅くらげ	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 高野のサイコロ煮 味噌汁 ちりめん佃煮
		197kcal	354kcal	300kcal	281kcal	293kcal	282kcal
昼食	ごはん 鯖の南部焼き 白菜の炒め煮 卵の味噌汁 漬物	ごはん ブレインコロッケ 大豆煮 マカロニサラダ ポタージュ	押し寿司 大根と豚の煮物 茶碗蒸し 味噌汁	ごはん 鰯の照り焼き ひじきの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	チキンカレー 漬物 イカドーナツフライ もやしの塩麴ドレ和え 色寒天とフルーツ	ごはん 合鴨スライスとミニオムレツ 煮豆 キャベツのリンゴドレサダ 味噌汁	ごはん 白身魚のカツ 肉金平 味噌汁 フルーツ
		527kcal	702kcal	548kcal	513kcal	651kcal	570kcal
夕食	ごはん 回鍋肉 烏賊軟炒焼き 南瓜サラダ 中華スープ	ごはん メルの煮付け もやしの炒め物 うまい菜の山葵和え 味噌汁	ごはん 鶏の鍛焼き 奴豆腐 ブロッコリーのバジルドレサダ 味噌汁	ごはん 豆乳鍋風 蓮根の炒め生酢 胡瓜の浅漬け風	ごはん 白身魚のソテー 絹揚げの煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	ごはん ハンバーグ和風ソース ベーじゃが 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん 豚大根 玉子豆腐 もやしの土佐酢和え 赤だし
		565kcal	454kcal	540kcal	556kcal	519kcal	551kcal
		28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)		
朝食	パン 5品目具材の玉子焼き コンソメスープ フルーツ	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 法蓮草オムレツ 味噌汁 漬物			
		244kcal	283kcal	298kcal	265kcal		
昼食	ごはん 鶏のトマト煮込み 大根とツナの炒め物 キャベツのピーナツドレサダ 味噌汁	ごはん ホキの香草パン粉焼き ベーコンと枝豆のソテー 大根の和風ドレサダ 味噌汁	ごはん チーズメンチカツ じゃが芋の煮物 春雨サラダ コンソメスープ	豚井 大豆煮 白菜の練りゴマ和え 味噌汁			
		499kcal	505kcal	646kcal	641kcal		
夕食	ごはん ナガメバルの魚田 絹揚げの煮物 うまい菜の塩ポン和え 清汁	ごはん チンジャオロース かにシューマイ 山芋とろろ 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 白菜とイカのとろみ炒め 隠元のパンパンドレサダ 味噌汁	ごはん メルのグリル 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁 フルーツ			
		493kcal	547kcal	562kcal	506kcal		